Expuesta | **Olivia Sudjic** | Alpha Decay, 2019

Tu histeria, mi ansiedad

TEXTO: ELIZABETH CASILLAS

La escritora británica Olivia Sudjic analiza en su ensayo breve *Expuesta* uno de los rasgos más característicos de nuestra sociedad: la ansiedad.

01–02_2020

#39

EN 2017, OLIVIA SUDJIC (Londres, 1988) debutó con su novela *Una vida que no es mía* y, junto al éxito, también llegó una grave crisis de ansiedad al sentirse desprotegida ante la opinión pública y los comentarios en internet. Renunció a escribir. Sus propias preocupaciones, apunta la autora, eran demasiado ruidosas para desatenderlas. Aunque lo cierto es que tan solo renunció a escribir ficción, y fruto de esta crisis nació *Expuesta. Un ensayo sobre la epidemia de ansiedad,* que Alpha Decay publicó en el arreón final de 2019.

La ansiedad es uno de los rasgos más característicos de nuestra sociedad, afectando en algún momento de su vida a casi un tercio de la población y siendo las mujeres de veintitantos años quienes presentan los niveles más elevados de ansiedad. Señala Sudjic que un incremento de la conciencia pública y de los «reconocimientos personales» han ayudado a reducir el estigma, pero ese apoyo también ha inducido el cinismo. De hecho, ironiza la escritora, su propio reconocimiento de una ansiedad moderada seguramente será recibido con rostros de estupefacción: «¡Otra más! Otro clamor *millennial* para pedir atención, espacios seguros, advertencias sobre los detonantes y libros para colorear de *mindfulness*». Sin embargo, recuerda Sudjic que no hace tanto tiempo podría haber sido diagnosticada de histeria y que el diagnóstico médico de la ansiedad no llegó al DSM —siglas de *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* en inglés— hasta 1980, el mismo año en que se eliminó la neurosis histérica.

Sudjic propone explicar(se) en qué consiste la ansiedad, cuáles son sus consecuencias y cómo redirigir toda esa energía hacia la creación artística partiendo de su propia experiencia. ¿Por qué seguir cuando la autoconsciencia y las dudas sobre sí misma son cada vez mayores? Tras el primer instinto de parar y el segundo de armarse de valor y seguir adelante, llega un tercero: el de reconocer la ansiedad que genera escribir como un elemento inextricable de quien es y que los detonantes que existen ahí se encuentran en todas partes. «Llenará cualquier receptáculo que le dé», concluye Sudjic.

Sudjic propone explicar(se) en qué consiste la ansiedad, cuáles son sus consecuencias y cómo redirigir toda esa energía.

Funambulistas. La escritora británica parte también de los testimonios de algunos de sus referentes literarios, como Zadie Smith o Elena Ferrante, para demostrar cómo las voces femeninas son siempre las más expuestas. Internet, idealmente un espacio que permite libertad de expresión, franqueza y conexión, se convierte en una trampa en la que «podrían hacernos sentir simultáneamente perseguidos, aislados y temerosos» y donde, añade, muchos escritores (abrumadoramente mujeres) han hablado del efecto mordaza del discurso público *online*. Zadie Smith, por ejemplo, evita Twitter e Instagram para proteger su derecho a equivocarse.

Sin embargo, esta exposición y cuestionamiento de la literatura escrita por mujeres no es un mal llegado con la red. Elena Ferrante ya se defendía de esta exposición bajo un pseudónimo desde hace décadas y Joanna Russ enumeraba los motivos de ello en su ensayo *Cómo acabar con la escritura de las mujeres*. «Ilumina el arraigo de la misoginia el hecho de que una historia narrada en tercera persona omnisciente, pero desde la perspectiva de una mujer, no sea considerada arte sino una confesión de internet», señala Sudjic.

Como bien apunta Silvia López en su ensayo *La política sexual en Kate Millet* (Editorial Dos Bigotes, 2019), la escritora y activista feminista estadounidense ya analiza cómo mujeres en posiciones de poder siguen adoptando frente a los hombres una posición servil o callada como forma de compensar la *ocupación* de un espacio (de poder) que, en el fondo, se constituye como impropio para la mujer. Esto no es otra cosa que el germen de lo que hoy en día conocemos como «síndrome de la impostora» y que se acentúa con ciertos factores. Por ejemplo, el de la soledad, el aislamiento físico o la reclusión en la propia mente que implícitamente lleva la acción de escribir sumado a una vida sedentaria que deja poca salida a las hormonas del estrés. Como expone Olivia Sudjic, «el egoísmo monstruoso o el incapacitante síndrome del impostor pueden descontrolarse».